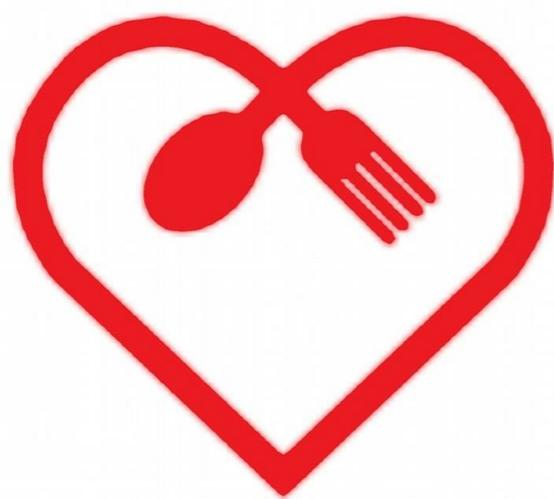


Dott.ssa Rosa Giovanna Pinizzotto

Biologa Nutrizionista



 333 4415314

www.nutrizionerosannapinizzotto.com

**Io resto a
casa**

**Qualche idea per
trascorrere insieme il
tempo libero**

Libri da leggere

Film da vedere

Pulizie straordinarie

Ricette da gustare



La ricetta del giorno: Frittelle di San Giuseppe

INGREDIENTI

- 250 g di acqua
- 50 g di burro
- 150 g di farina
- 4 uova
- zucchero a velo
- zucchero semolato
- sale
- olio di semi per friggere

Per realizzare le frittelle di San Giuseppe iniziate a scaldare in una casseruola l'acqua con il burro e un pizzico di sale. Quando avrà raggiunto il bollore allontanate il recipiente dal fuoco e versatevi la farina tutta in una volta. Ponete di nuovo sul fuoco e mescolate energicamente con un cucchiaino di legno fino a quando l'impasto si sarà compattato, staccandosi dalle pareti sfrigolando.

Togliete dal fuoco, trasferite il composto in una ciotola e lasciatelo intiepidire. Unite quindi un uovo alla volta, mescolando e avendo cura che ognuno sia ben incorporato prima di aggiungere il successivo. Fate scaldare abbondante olio in un tegame dai bordi alti e friggetevi poche frittelle alla volta prelevando l'impasto con un cucchiaino. Fatele dorare e quando le frittelle si capovolgono da sole ritiratele con una schiumarola e fatele asciugare brevemente su carta da cucina.

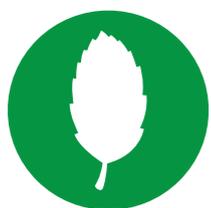
Mescolate i due tipi di zucchero in un piatto e fatevi rotolare le frittelle caldissime. Trasferite le frittelle di San Giuseppe su un piatto da portata e servite subito.

I consigli del Giorno

Mercoledì 18 Marzo 2020



Cosa leggere:
MANCARSI di Diego De Silva



Cosa vedere: **IL VELO
DIPINTO** di John Curran



Consiglio del giorno: pulizia
accurata del forno aceto o
bicarbonato e acqua

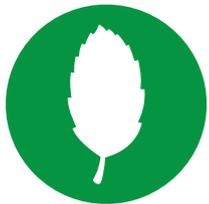


Cosa mangio oggi?

Il menù del giorno



Colazione: yogurt bianco noci
avena e un cucchiaino di cacao
amaro



Spuntino e merenda: frutta di
stagione e cubetto di parmigiano
con 2 gallette



Pranzo: Gnocchi al pomodoro
fresco



Cena: spezzatino di vitello con
carciofi e piselli

